



Friedrich Soretz

## **BUNT is(s)t gesund!**

**Ernährungspädagogische Spiele und Aktionen  
durchs ganze Jahr**

Ökotopia 2013 • 237 Seiten • 23,80 • 9783867022248

Taschenbuch/Broschur: ja | nein

Bei „bunt is(s)t gesund!“ fällt mir sofort der alte Spruch ein: „das Auge isst mit!“ Dazu gehört auch, dass die Farben auf dem Teller miteinander harmonieren. Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Käsesauce schmeckt sicher nicht schlecht, macht einen aber nicht so richtig an. Um Kinder zum Essen anzuregen, lässt man sich dann schon mal was einfallen, wie z.B. so eine Gurkenschlange mit Tomatenzunge und Olivenaugen wie auf dem Titelbild. Dass gesundes Essen wichtig ist, wissen zwar heutzutage im Prinzip schon Kindergartenkinder, aber normalerweise scheren sie sich nicht darum, sondern sie essen, was ihnen schmeckt – und alles andere nicht. Es soll ja auch, es muss sogar schmecken; es macht keinen Sinn etwas herunter zu würgen, was einem widersteht. Aber Geschmack ist nicht zuletzt Gewohnheitssache. Also auch Erziehungssache, wenn auch mit Grenzen. Welche Mutter kann davon kein Lied singen!

Trotzdem: Es ist keine Frage, dass ganz viel über die Ernährungsgewohnheiten der gesamten Familie läuft oder/und der Einrichtung, wo Kinder mit anderen Kindern gemeinsam essen: in der Schule, in der Kita oder bei der Tagesmutter. Das bedeutet, dass Kinder heutzutage zu allermeist in der Familie und zusätzlich in einer Einrichtung Mahlzeiten zu sich nehmen. Ideal wäre es natürlich, wenn sich Eltern und die anderen Erzieher einig sind und es keine Diskrepanzen gibt. Aber oft genug muss in der gemeinschaftlichen Erziehung manches wieder ausgeglichen werden, was zu Hause nicht so gut läuft. Umgekehrt würden wohl Eltern, die ihre Kinder bewusst und gesund ernähren, Sturm laufen, gäbe es in der Kita nur Pommes, Nudeln mit Tomatensauce und Süßigkeiten!

Zugegeben, in der gemeinschaftlichen Erziehung ist manches einfacher, klappt manches reibungsloser als in der Klein(st)familie. Kinder erziehen sich auch gegenseitig und Regeln werden dann leichter akzeptiert.

Wir wissen heute mehr denn je über gesunde Ernährung. Und dass sich die Ernährungslehren widersprechen, stimmt nur ganz bedingt. Das trifft vor allem auf Diäten zur Gewichtsreduzierung zu, aber es gibt allgemeine Erkenntnisse zur Ernährung, die weitestgehend anerkannt sind und mit denen man sich auf der sicheren Seite bewegt. Die zu befolgen auf jeden Fall besser sind, als Fast Food! Der Seufzer „man weiß ja heute gar nicht mehr, was man noch essen soll“ ist also eher eine Ausrede.

Der Umgang mit Lebensmitteln spricht die Sinne an, nicht nur den Geschmackssinn, sondern auch die Nase und – siehe oben – das Auge und den Tastsinn! Zum gemeinschaftlichen Essen gehören auch das gemeinschaftliche Zubereiten, möglichst auch (mal) das Einkaufen und sogar – besonders



beglückend - das Gärtnern und Ernten. Das alles macht Spaß und ist interessant! Und es gehört noch mehr dazu: das Decken des Tisches, Dekorieren, Tischsitten – Hygiene und Sicherheit. Wenn kleine Kinder mit einem „richtigen“ Messer schneiden dürfen – unter entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen, versteht sich – sind sie stolz und fühlen sich wichtig. Und es ist doch klar, dass man das, was man da scheidet, auch probiert! Und so ist es mit allen Vorgängen, mit allem, was Kinder selber tun oder woran sie sich zumindest beteiligen.

Es sind also viele Themen, die angeschnitten werden, wenn es ums Essen geht und es gibt viele Möglichkeiten, Kinder mit einzubeziehen, Kinder Erfahrungen machen zu lassen, sie „spielerisch“ (wenn man's richtig macht, kann man eben doch mit Essen spielen!) zu informieren, sie zu begeistern.

Dass es dazu nun ein dickes, großformatiges Buch gibt (etwas Vergleichbares ist mir zumindest nicht bekannt), das sich all dieser Themen annimmt und Erzieher dazu befähigt, die Welt des Essens, Trinkens, Kochens, Backens gemeinsam mit den Kindern zu entdecken, wundert mich nicht, ja es war längst überfällig. Auch das Feiern gehört dazu: für jede Jahreszeit gibt es nicht nur spezielle Anregungen, sondern auch jeweils ein großes Fest, das ganz der Jahreszeit gemäß gefeiert wird, selbstverständlich mit dem Essen und Trinken, das zu der Jahreszeit passt oder sie sogar repräsentiert! Dass das Buch mit schönen, anregenden und bunten Fotos illustriert ist, sollte auch noch erwähnt werden.

Der Begriff „Ernährungspädagogik“ klingt nicht so sinnlich wie das, was dahinter steht! Und wer weiß, vielleicht wird hier die Pädagogik ja sogar manchmal umgedreht und die Kinder geben zu Hause das weiter, was sie in der Kita (Schule, Tagesmutter usw.) gelernt und erlebt haben und erziehen ihre Eltern „ernährungspädagogisch“ um!

Die Frage, ob man bei den Kindern oder bei den Eltern anfangen sollte, ist überflüssig! Man kann das eine tun ohne das andere zu lassen – und man fängt da an, wo sich eine gute Gelegenheit bietet! Also Pädagogen: zugreifen!

[www.alliteratus.com](http://www.alliteratus.com)

[www.facebook.com/alliteratus](https://www.facebook.com/alliteratus) w <https://twitter.com/alliteratus>

© Alliteratus 2013 • Abdruck erlaubt unter Nennung von Quelle und Verfassern

Unterstützen Sie bei Ihrem Kauf eine lokale Buchhandlung!

Wenn Sie lieber online bestellen, bieten zwei Buchhandlungen Ihnen portofreien Versand, wenn Sie bei der Bestellung das Stichwort „Alliteratus“ angeben; klicken Sie aufs Logo. Alliteratus ist kommerziell weder an der Bewerbung noch am Verkauf des Buches beteiligt.

